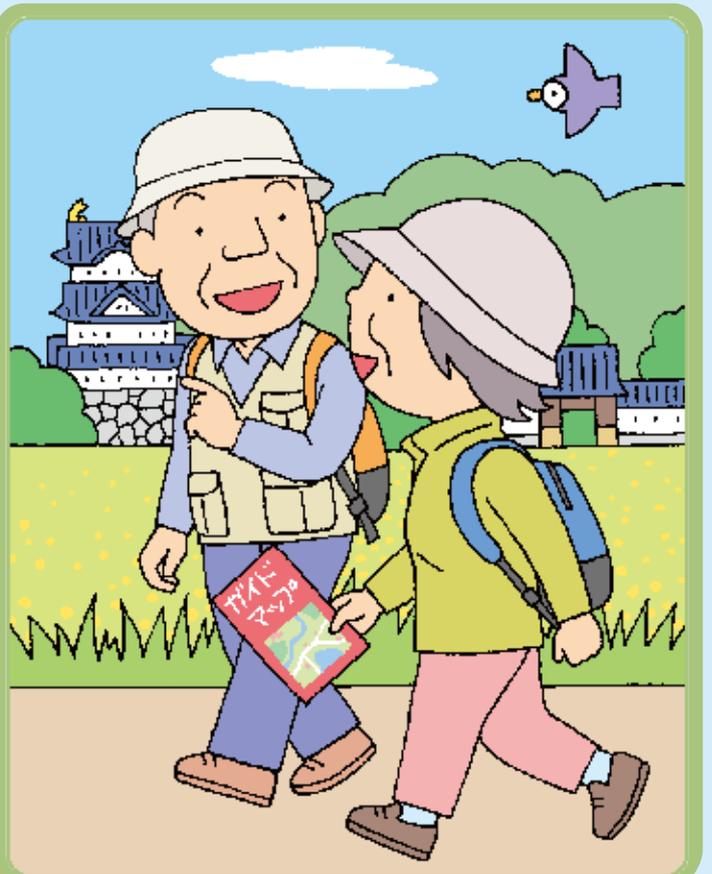
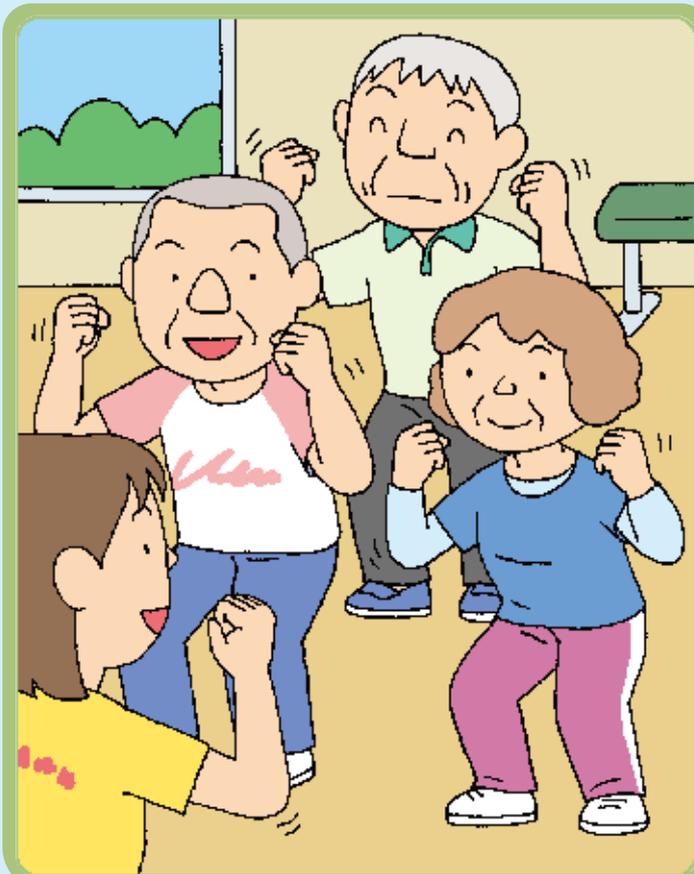


元気高齢者のための 健康長寿ガイドブック

特集 フレイルを予防しよう 【運動編】



もくじ

〈特集〉フレイルを予防しよう【運動編】

- 高齢期の健康をおびやかすフレイル（虚弱）とは？ 1
- あなたはフレイルになっていませんか？ 2
- 習慣的な運動で心身を若く維持しましょう 3
- なぜ高齢期に運動が必要なのか 4
- 運動をしてよく動くからだに 5
- ストレッチ&足腰を鍛える筋トレ 6
- 外出を増やしてフレイル予防 8

健康診査

- 健康診査を実施しています 9
- 歯科健康診査を実施しています 12

疾病予防

- 高齢期にかかりやすい病気に気をつけよう 14
- 血管の老化による病気を防ぐために 15
- 感染症を予防しましょう 16

健康づくり

- オーラルフレイルを予防しましょう 17
- 禁煙で心もからだも元気に 21
- バランスのよい食事で健康長寿に 22
- 「健康長寿」を実現する食生活のポイント 23
- ぐっすり眠ってさわやかな毎日を 24
- うつに気をつけましょう 26

認知症予防

- 認知症を予防しましょう 28
- 「ひょっとして認知症かな？」 29
- 認知症についてどこに相談すればよいの？ 30

相談先

- 皆さんの総合相談窓口 地域包括支援センター 31
- 身近な医師・歯科医師を持っておこう 32

その他

- 上手に医療費を節約 33
- 柔道整復、はり、きゅう、あん摩・マッサージのかかり方 34
- 交通事故にあったとき 35
- 救急安心センターおおさか 35
- 高齢者を狙った詐欺防止 36
- おおさか健活マイレージ アスマイル 37

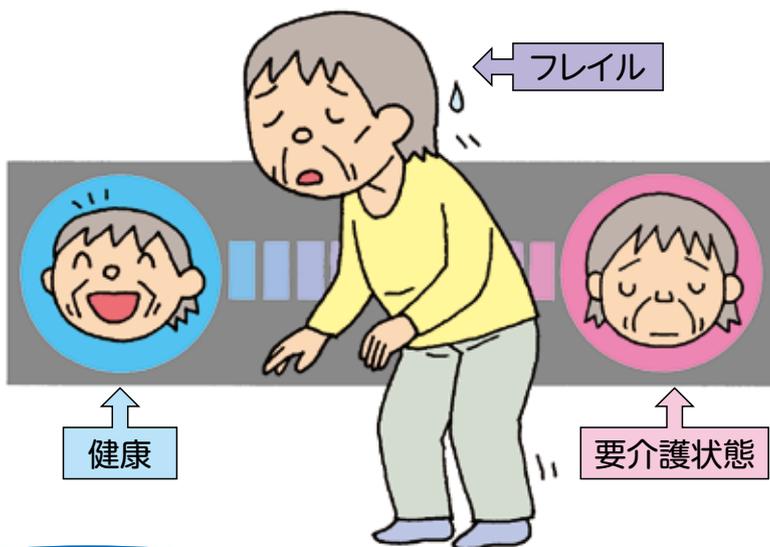
特集

フレイルを予防しよう 【運動編】

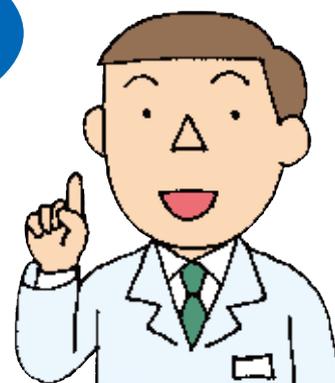
高齢期の健康をおびやかす フレイル(虚弱)とは？

フレイルとは活動的な生活をしている状態(健常)と要介護状態との間の状態です。フレイルの前段階の状態を「プレフレイル」といいます。フレイル高齢者では予備能力が低下していて、病気や事故、動かない生活習慣などちょっとしたきっかけで思った以上に体力が失われ、要介護となる危険が高くなります。

フレイル状態を放置していると、要介護状態になる危険性が高まります。一方で、病気を適切に治療し、栄養や運動習慣など生活習慣を整えることで、フレイル状態から脱却もできます。



フレイルは早期発見と
早期対策が大事!



あなたはフレイルになっていませんか？

あなたのフレイル危険度は？

フレイルチェック

- ①半年で2kg以上の(意図しない)体重減少
- ②疲れやすくなった
- ③筋力(握力)が低下した
- ④歩くのが遅くなった
- ⑤身体的活動量が減った



- 1~2項目あてはまる人 → プレフレイル(フレイルの前段階)
- 3項目以上あてはまる人 → フレイルの疑いあり

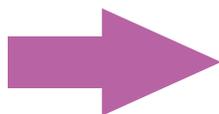
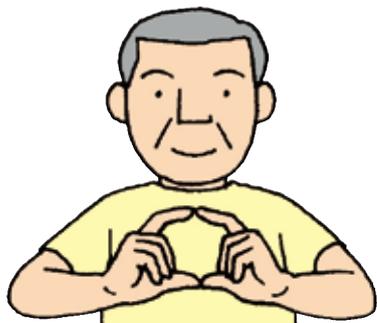
※J-CHS基準を参考に作成

! フレイルの原因となりやすいのが高齢者特有の筋肉の減少(サルコペニア)です。フレイルとともにチェックしましょう。

あなたのサルコペニア危険度は？

サルコペニアチェック(指わっかテスト)

- 両手の人差し指と親指でわっかをつくりまます。
- ふくらはぎ(ひざから足首までの部分)のもっとも太い部分を囲みます。



太くてつかめない
心配なし

ぴったり囲める
要注意

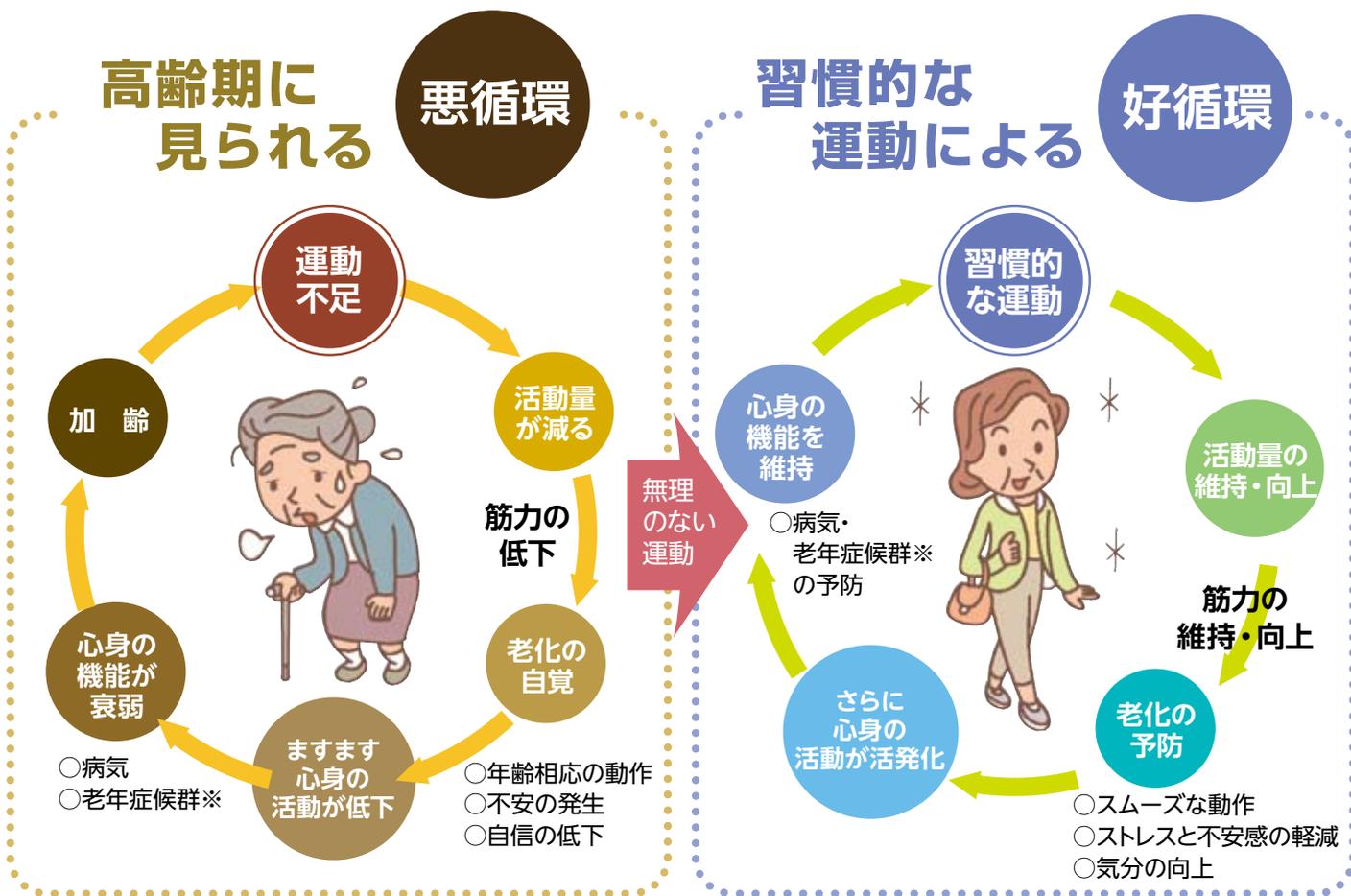
囲めてスペースができる
サルコペニアの兆候あり

※東京大学高齢社会総合研究機構(2015)より

習慣的な運動で心身を若く維持しましょう

高齢期には、下図のように運動不足をきっかけに、心身の機能が衰弱する“悪循環”に陥りやすくなります。また、運動習慣のある人は、ない人に比べて年齢による体力の低下が少ないことがわかっています。

年齢を重ねても自立した生活を送れるように、元気な今のうちから運動を習慣づけていきましょう！



※老年症候群とは、心身機能の低下した高齢者においてよく見られる症状・疾患の総称。

- 5大徴候：①生活機能低下(体がスムーズに動かない) ②うつ状態(気分が滅入る、将来に希望が持てない) ③転倒(足腰が弱くなる)
④失禁(排便のトラブルが多くなる) ⑤低栄養(食欲のむら、消化力の衰え)



何歳でも運動器の機能は維持・向上できる！

加齢とともに筋肉量や筋力は減少しますが、“年だから”とあきらめないでください！

最近の研究では、たとえ高齢であっても習慣的に運動を行うことで運動器の機能は向上することがわかっています。



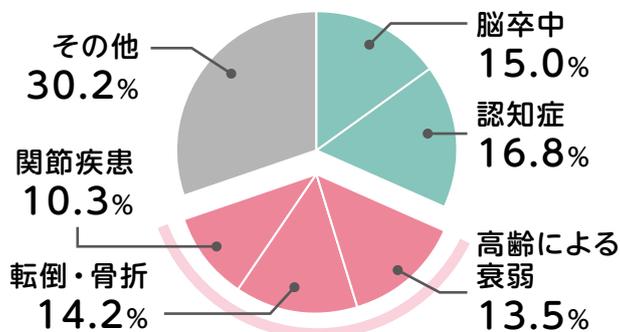
なぜ高齢期に運動が必要なのか

足腰の衰えが介護の原因に

介護が必要になる状態(要介護状態)になる原因として、足腰の衰え(運動器の機能低下)が多くの割合を占めていて、この傾向は高齢になるほど増えていきます。

足腰が衰えると、「立つ」「座る」「歩く」など体を動かすための基本動作が難しくなり、日常生活にさまざまな支障が出てしまいます。

●65歳以上の要介護状態の原因



足腰の衰えが主な原因

資料：厚生労働省「令和4年国民生活基礎調査」

高齢期は特に足腰が衰えやすい

高齢期に足腰が衰えやすい理由として、高齢期特有の筋肉の減少(サルコペニア:筋肉減少症)があります。運動で筋肉を刺激することが減ったり、食事でたんぱく質の摂取が不足したりすると、筋肉量がどんどん減少してしまいます。

また、足腰の筋肉が弱まったり関節に異常があったりして、要介護の危険が高まった状態をロコモティブシンドローム(運動器症候群:通称ロコモ)といいます。ロコモが進行しないようにするには足腰を鍛える必要があります。

ロコモチェック

1つでもあれば
要注意!

- 片脚立ちで靴下がはけない。
- 家の中でつまずいたりすべったりする。
- 階段を上がるのに手すりが必要である。
- 家のやや重い仕事が困難である。
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である。
(1リットルの牛乳パック2個程度)
- 15分くらい続けて歩くことができない。
- 横断歩道を青信号で渡りきれない。

資料：日本整形外科学会

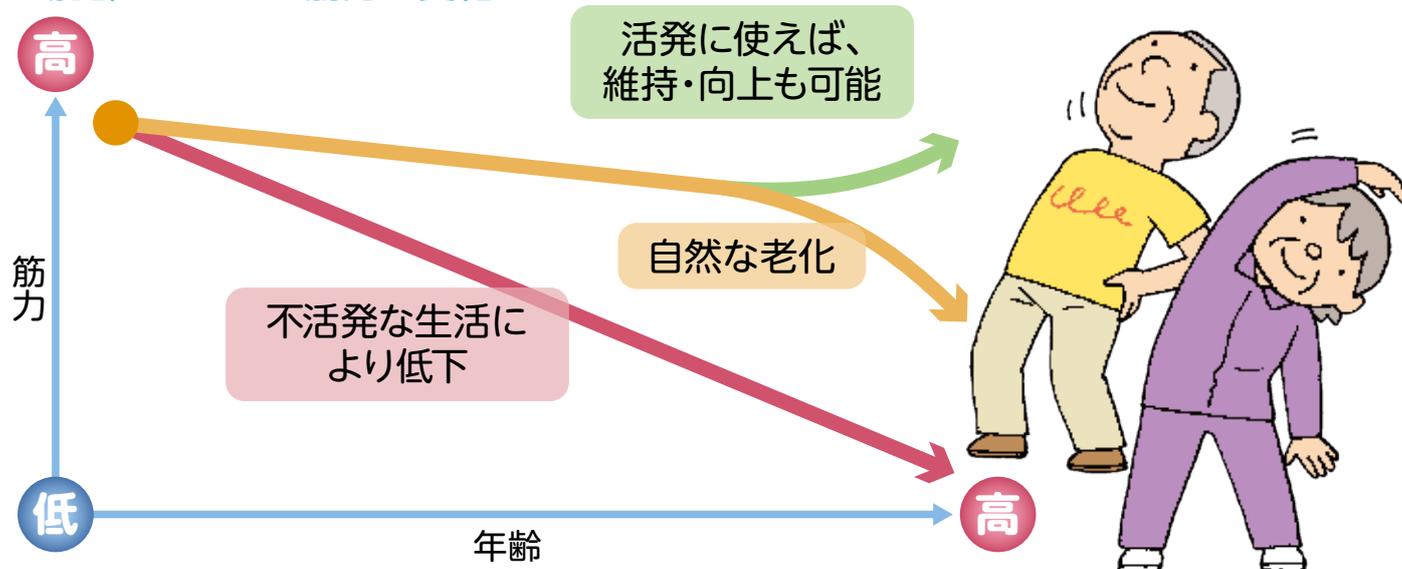


運動をしてよく動くからだに

フレイルを防ぐためには「動く」ことが大切

たとえ高齢でも、積極的にからだを動かすことで、筋力を維持・向上できることがわかっています。フレイルを予防するためには、まず足腰の筋力を維持して「動ける」からだであること、そのためにできるだけ「動く」ことが大切です。また運動は、認知症予防の効果が高いことがわかっています。

●加齢にともなう筋力の変化



足腰の筋力維持のためにはウォーキングと筋トレの両方を

高齢期にからだを動かす筋力を維持するためには、からだを動かして運動器(脚・腰の筋肉や関節・骨)に適度な負荷を与える必要があります。

そのための運動として、ウォーキングや水泳などの有酸素運動のほか、「歩く」「立つ」「座る」などの日常生活に必要な動作の基本となる「足腰の筋肉」をきたえる筋力トレーニング(筋トレ)が重要です。

自分にあったペースで、これらの運動を習慣にして続けていきましょう。



ストレッチ&足腰を鍛える筋トレ

ストレッチ ～運動前に筋肉をほぐす～

安全に運動するために、ストレッチで筋肉の緊張をほぐしましょう。けがや老化の予防、疲労回復に役立つほか、血行をよくし、からだの柔軟性を維持・向上する効果も期待できます。毎日少しでもいいので続けていきましょう。

足の裏側をのぼす

- ①いすに浅く座る。
- ②片脚を前にのぼし、胸を張って上体を前に倒し、つま先を天井に向ける。



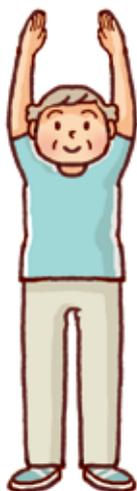
足の表側ともものつけ根をのぼす

- ①いすに横に座り、片方の手でいすの背もたれをつかみ、もう片方の手は腰にあてる。
- ②腰にあてた方の脚を大きく後ろに開き、10数える。



上半身をのぼす

- ①壁などを背にして背中全体がつくように立ち、腕をまっすぐ上に上げる。
- ②まっすぐ上に上がらない場合は、少し左右に開いてもよい。



足指のストレッチ

- ①素足になり、両足をのぼして座る。
- ②足の指をグーパー、グーパーと開いたり閉じたりする。



ポイント



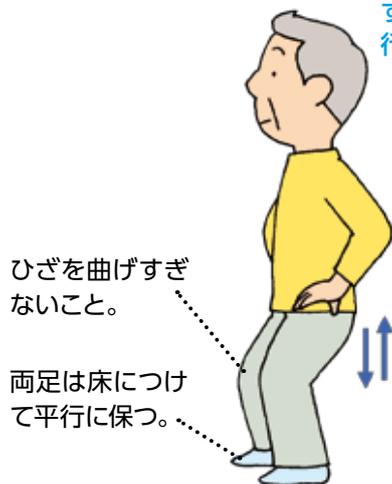
- 無理はせず、痛みを感じない程度の強さで行いましょう。
- 息は止めず、息を吐くときに自然にのぼします。
- 左右バランスよく、はずみはつけずにゆっくり筋肉ののびを感じながら行いましょう。

筋トレ ～筋力を維持して動く力を保つ～

★ひざや足腰に痛みなどがある人は、無理せず整形外科医師などに相談しましょう。

スクワット

※それぞれ目安は各10回、1日2～3セット程度ですが、無理せず自分にあった回数で行いましょう。



ひざを曲げすぎないこと。

両足は床につけて平行に保つ。

①背筋を床に対して垂直に伸ばし、上げ下げするイメージで、ひざを半分ほどに曲げた位置まで腰を落とす。

②もとの位置までゆっくりと戻す。

ひざの伸展



ひざを伸ばしたら、つま先を上上げる。

①いすに座り、片方のひざをできるだけまっすぐに伸ばす。

②もとの位置までゆっくりと戻す。

クッション用にひざの下にタオルを入れてもOK。

ひざの屈曲



ふらつかないようにいすやテーブルをつかむ。

太ももは動かさず、ひざだけを曲げるように。

①ゆっくりとできるだけ深くひざを曲げる。

②もとの位置までゆっくりと戻す。

脚の横上げ



①両脚の間隔を少しあけてつま先を正面に向け、背筋を伸ばして立つ。

②ゆっくりと脚を横に15～30cmほど上げ、その姿勢を保つ。

③もとの位置までゆっくりと戻す。

ふらつかないようにいすやテーブルをつかむ。

つま先立ち

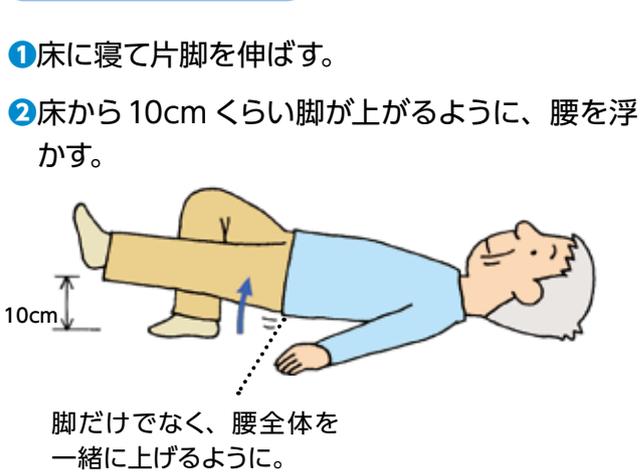


①いすやテーブルに手を添えて、ゆっくりとかかとを上げてつま先で立つ。

②ゆっくりとかかとを下ろす。

まず両脚で行い、筋力がついてきたら、片手、片脚で行ってみよう。

お尻上げ



①床に寝て片脚を伸ばす。

②床から10cmくらい脚が上がるように、腰を浮かす。

脚だけでなく、腰全体を一緒に上げるように。

外出を増やしてフレイル予防

外出の機会が減るとフレイルが進行して、認知症のリスクも高まることがわかっています。心身を活性化するために1日1回は外出しましょう。

外出の目的は何でもいい

「何をするために外出すればいいのか……」と、外出の目的に悩む人もいるかもしれませんが、しかし、買い物に出かけたり、散歩に出かけたり、かかりつけ医に通院したりと、目的は何でもかまいません。

大切なことは、外出することで歩いたり、誰かと話したり、風景を見たりして、外部から刺激を受け、身体活動と同時に認知活動の量を増やすことにあるのです。



もっと外出の機会を増やすために

●こまめに機会をさがす

ちょっとした買い物や用足しなどの機会を見つけ、散歩を兼ねてこまめに出かけるようにしましょう。



●仲間をつくれる趣味を持つ

趣味を持つことで、同好の仲間が見つかりやすく、グループ活動などの機会が増えて、人間関係も広がります。



●ボランティア活動をする

環境美化、防災活動、交通安全などのボランティア活動に参加するなど、地域に貢献できる自分の役割を探しましょう。



●行政サービスを利用する

一人での外出に不安がある人は、市区町村が実施する介護予防教室などのサービスを活用してみましょう。



※これも要チェック!

「家庭や地域での役割」を担いましょう

洗濯、掃除、食事の支度、ごみ捨て、孫の保育、犬や猫などペットの世話、家の管理や修繕、また町内会や自治会の役員、お祭りなどの行事運営と、家庭や地域で欠かせない仕事や役割などを担いましょう。家族や他者に必要とされていることが生きがいや活力となり、心身の機能低下予防(フレイル予防)に役立ちます。



健康診査を 実施しています

できるだけ
お早めに！

大阪府後期高齢者医療広域連合(以下「広域連合」という。)では、健康診査(以下「健診」という。)を実施しています。

健診では、糖尿病や高血圧症等の生活習慣病に加え、加齢に伴う心身の衰え(フレイル)等のチェックもできますので、現在生活習慣病で通院されている方も、積極的に受診してください。

※国の通知により6か月以上継続して入院中の方、特別養護老人ホーム等の施設に入所または入居している方は、健診の対象外です。



受診のしかた

受診期間：受診券到着後～翌年3月31日 ※受診は年度中1回のみ

① 健診を実施している医療機関を選びましょう

年度の初め(4月下旬)に「受診券」を送付します。(新たに75歳になられた方には誕生月の翌月に送付) 受診券に同封されている「健康診査(医科)実施登録医療機関リスト」または「広域連合ホームページ」をご確認ください。

※お住まいの市区町村以外の大阪府内の
実施登録医療機関でも受診可能です。



実施登録医療機関



② 事前申し込みをしましょう

実施登録医療機関に電話などで事前に申し込みましょう。

問い合わせ
しておく
安心！

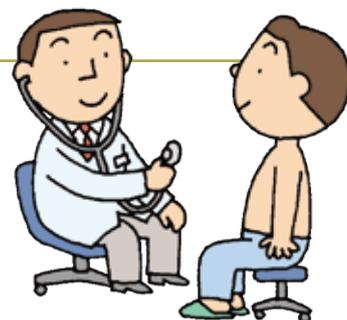


③ 健診を受けに行きましょう

無料

当日の持ち物

- ① 「後期高齢者医療被保険者証」
- ② 「受診券」



※健診結果の説明方法は、実施機関によって異なりますので、受診された実施機関にお問い合わせください。

健診項目

基本的な項目

●後期高齢者の質問票

フレイルやオーラルフレイルをチェックします。

●血圧測定【収縮期血圧／拡張期血圧】

とくに血圧が高いかどうかを調べます。高血圧で血管に高い圧力がかかり続けると、血管壁が硬く厚くなり、血管がもろく狭くなる動脈硬化が進みます。

基準値	収縮期(最高)血圧	129mmHg 以下
	拡張期(最低)血圧	84mmHg 以下

●身体計測【身長、体重、BMI】

身長と体重を測定し、BMIを計算して肥満とやせを判定します。急に体重や食事の量が減った方は栄養不足になっている可能性があります。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

基準値	BMI	21.5～24.9
-----	-----	-----------

●血液検査 血液を調べて、糖尿病や脂質異常症、肝臓と腎臓の機能をチェックします。

【血糖、血中脂質、肝機能、腎機能】

血糖(血糖を調べて糖尿病チェック)

基準値	血糖値(空腹時または随時)	99mg/dL 以下
	ヘモグロビン A1c	5.5% 以下

肝機能(肝臓の機能をチェック)

基準値	AST(GOT)	30IU/L 以下
	ALT(GPT)	30IU/L 以下
	γ-GT(γ-GTP)	50IU/L 以下

脂質(血中の脂質を調べて脂質異常症チェック)

基準値	中性脂肪	149mg/dL 以下
	LDLコレステロール	119mg/dL 以下
	HDLコレステロール	40mg/dL 以上
	Non-HDLコレステロール	149mg/dL 以下

腎機能(腎臓の機能をチェック)

基準値	e-GFR	60mL/分/1.73m ² 以上
	血清尿酸	7.0mg/dL以下

●尿検査【尿糖、尿たん白】

尿の中の成分を調べて、糖尿病のリスクや腎臓の機能のチェックをします。

基準値	尿糖	(-)または(±)
	尿たん白	(-)または(±)

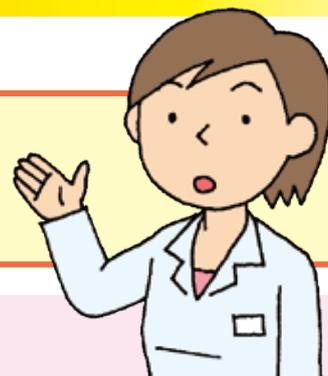
詳細な健診の項目

医師が必要だと判断した場合に実施。

●心電図検査

●眼底検査

●貧血検査【赤血球数、血色素量、ヘマトクリット値】



- 基準値は、健診機関や検査方法によって若干異なる場合があります。
- 基準値は、変更になる場合があります。
- 健康診査を機会にかかりつけの医師を持ち、日常の健康管理に努めましょう。

※このページは、厚生労働省保険局「標準的な健診・保健指導プログラム【平成30年度版】」を基に作成しております。
 なお、厚生労働省健康局「日本人の食事摂取基準(2020年版)」では、65歳以上の人のBMIについて、目標値を21.5～24.9としています。

人間ドック費用助成事業

広域連合では、被保険者を対象に人間ドック受診にかかる費用の一部を助成する事業を実施しています。毎年4月～翌年3月までの受診について1回助成を受けることができます。

なお、人間ドックを受診された方は、健康診査を受ける必要はありません。また、人間ドック費用助成の申請期間は、受診日翌日より2年以内です。



助成金額

26,000円を上限に支給します。(令和5年度)

助成の流れ

- ① 人間ドックを受診し、いったん費用全額を自己負担していただきます。
- ② お住まいの市区町村担当窓口(後期高齢者医療担当)に費用助成を申請してください。
- ③ 申請内容を審査のうえ、申請書で指定された口座に助成金を振り込みます。

申請に必要となるもの

- ① 受診された人間ドックの「領収書」
- ② 検査結果通知書一式(コピー可)
※助成要件の確認に必要です。
※検査結果通知書の写しの提出に応じられない場合は、提出先の窓口にお申し出ください。
- ③ 後期高齢者医療被保険者証
- ④ 口座情報のわかるもの
- ⑤ 申請書(申請時にお渡しします。)
※申請者以外の口座に振り込む場合で、申請者がご自身で記入されない場合は、印かんが必要です。

検査項目

下記に掲げる検査項目(※)を受診してください。

※公益社団法人日本人間ドック学会が掲げる一日人間ドック基本検査項目表における「必須項目」

検査区分	項目
身体計測	身長、体重、肥満度、BMI、腹囲
生理	血圧、心電図、心拍数、眼底、眼圧、視力、聴力、呼吸機能
X線・超音波	胸部X線(または胸部CT)、上部消化管X線(または内視鏡)、腹部超音波(または腹部CT)
生化学	総蛋白、アルブミン、クレアチニン、eGFR、尿酸、TC、HDL-C、LDL-C、Non-HDL-C、中性脂肪、総ビリルビン、AST、ALT、γ-GT、ALP、空腹時血糖、HbA1c
血液学	赤血球、白血球、血色素、ヘマトクリット、血小板数、MCV、MCH、MCHC
血清学	CRP、(血液型、HBs抗原)
尿	蛋白、尿糖、潜血、(沈渣)
その他	便潜血、医療面接、医師診察、結果説明、保健指導

注意事項

- (1) 脳ドックや各種がん検査等、上記検査項目以外の検査は助成の対象となりません。
- (2) 上記検査項目のうち複数欠けているもの、複数の受診を組み合わせたものは、人間ドックとみなせず助成できない場合があります。

歯科健康診査を実施しています

できるだけ
お早めに！



広域連合では、歯科健康診査(以下「歯科健診」という。)を実施しています。

歯科健診では、「歯」だけでなく「お口の機能」を含めて検査をしますので、義歯(入れ歯)を使用中の方も、1年に1回歯科健診を受けましょう。

※国の通知により6か月以上継続して入院中の方、特別養護老人ホーム等の施設に入所または入居している方は、歯科健診の対象外です。

受診のしかた

受診期間：毎年4月1日～翌年3月31日 ※受診は年度中1回のみ

① 歯科健診を実施している歯科医院を選びましょう

年度の初め(4月下旬)に「歯科健康診査のご案内」を送付します。

(新たに75歳になられた方には誕生月の翌月に送付)

ご案内に同封されている「歯科健康診査 実施登録歯科医院リスト」または「広域連合ホームページ」をご確認ください。

**※お住まいの市区町村以外の大阪府内の
実施登録歯科医院でも受診可能です。**



実施登録歯科医院



② 事前申し込みをしましょう

実施登録歯科医院に電話などで事前に申し込みましょう。

問い合わせ
しておくと
安心！



③ 歯科健診を受けに行きましょう

無料

当日の持ち物

**①『後期高齢者医療被保険者証』
(受診券はありません)**



※本歯科健診と同時に治療を受ける場合は、別途費用が発生する場合があります。
詳細は歯科医師にご確認ください。

※歯科健診の結果は、実施した歯科医院より本人に直接説明または通知されます。

歯科健診項目（お口の機能の検査）

●問診

歯とお口の状態、関連する全身状態・生活習慣に関する質問です。

お口の機能に関する調査を含みます。

●歯の状態

現在の歯の状態、入れ歯やブリッジの状態等を確認し、歯科治療の必要性を判断します。

●歯周組織の状況

一部の歯ぐきの状態を確認し、全身状態と合わせて治療の必要性を判断します。

●咬合の状態（噛み合わせ）

噛み合わせの状態を前歯、左右奥歯に分けて確認します。

●口腔衛生状況

お口の清潔さを入れ歯や歯ぐき、舌等も含めて視診で確認します。

口腔への関心度を併せて確認します。

●口腔乾燥

お口の乾き具合を視診で確認します。
服薬状態等、全身状態との関わりも確認します。

●咀嚼能力（噛む力）

噛むために使う筋肉の状態を触診で確認します。

歯の状態等も併せて判断します。

●舌・口唇機能

食べるために必要な舌やお口の周りの筋肉の動きを確認します。

●嚥下機能（飲み込み）

食べ物や唾液の飲み込みがスムーズにできるか確認します。

●顎関節（顎の動き）

顎関節の動きや痛み、異音、筋肉の緊張等を確認し、顎の動きに問題がないか判断します。

●口腔粘膜

お口の中の粘膜を確認し、歯科的処置の必要性を判断します。

**感染症対策にも
口腔ケアが重要です！**

お口の免疫力を維持するために
口腔ケアを行い、お口の環境を
整えることが大切です



元気で自立して暮らすため
『年に1回の歯科健診を受けましょう』

高齢期にかかりやすい病気に気をつけよう

高齢期ならではの病気の現れ方に注意が必要

高齢期になると、年齢や個人差もありますが、若いころに比べて心身機能や免疫機能が低下するために、病気にかかりやすくなります。高齢期の病気には以下のような特徴があります。

変調に気づいたら早めにかかりつけ医に受診しましょう。また、症状を自覚しにくいので、年に一度は健康診断を受けて、健康を維持していくことが大切です。

はっきりとした症状が出ない

症状が現れにくかったり、型どおりに現れないことがあるため、自分で気づかないことがあります。



長期化しやすい

若いころと比べて回復力が低下しているため、病気が長期化しやすくなります。



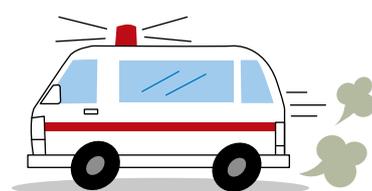
合併症を引き起こしやすい

ひとつの病気が他の病気にも影響したり、いろいろな合併症を招くことがあります。



急変しやすい

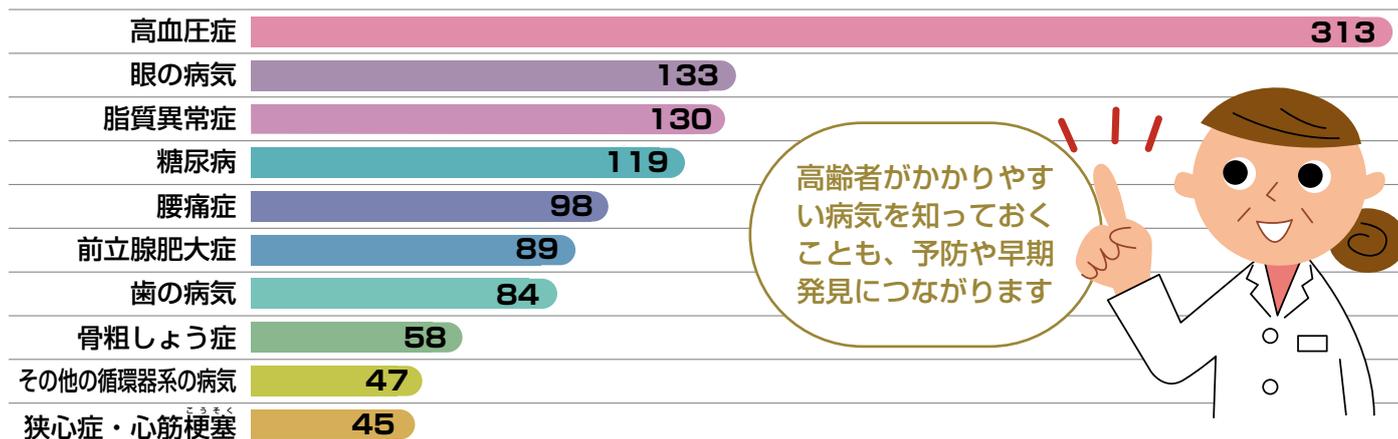
はっきりとした症状が現れていなくても、急に重篤な状態になる場合があります。



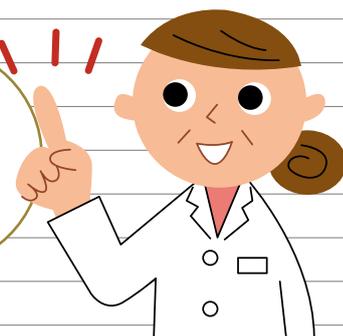
上位 10 位でみる 高齢者(65 歳以上)に多い病気とは？

傷病別通院者率 (人口千対・複数回答)

※令和4年国民生活基礎調査をもとに作成



高齢者がかかりやすい病気を知っておくことも、予防や早期発見につながります



血管の老化による病気を防ぐために



加齢とともに血管の老化である動脈硬化が進みますが、動脈硬化はさまざまな病気を招き、寝たきりなどの要介護状態や死亡の原因となります。

動脈硬化を進める生活要因など

肥満・体重増加、喫煙、運動不足、睡眠不足 など

血管が傷つく原因が重なっていく

血管を傷つける要因など

高血圧、高血糖、脂質異常 など

血管が少しずつ傷ついていく

血管に異常が起きているときの指標

尿たんぱく、眼底の異常、心電図の異常 など

血管が傷ついて障害が起こっていく

動脈硬化がさらに進み、血管に大きな異常が起けると…

脳卒中

血管が詰まって、その先の脳細胞が死滅する脳梗塞と、血管が破れて、その先の脳細胞が死滅する脳出血が代表的です。

脳

目

眼底出血

高血糖などで網膜の血管が傷つき、出血したのが眼底出血です。失明の原因となります。

心臓病

心臓の冠動脈の内側が細くなり、血流が悪くなった状態である狭心症と、心臓の冠動脈が詰まり、心臓への血液がストップして、心臓の筋肉(心筋)が死ぬ心筋梗塞が代表的です。

心臓

腹部

腎硬化症

高血糖などで腎臓の細い血管が傷つき、ろ過機能が低下した状態です。進行すると腎機能が著しく低下した腎不全となり、人工透析が必要になります。

腎臓

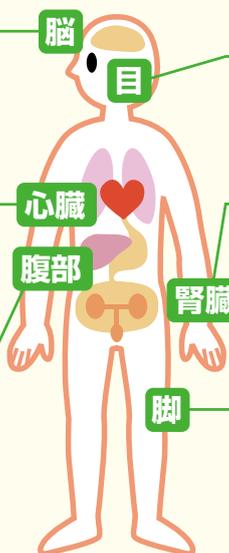
大動脈解離

太い動脈の層構造に裂け目が生じ、血流により激しい痛みと共に層が裂けていきます。そのため臓器が失血し、死に至る危険があります。

脚

閉塞性動脈硬化症

脚の動脈硬化が進み、血液の循環がうまくいかなかった状態です。進行すると、足先などが壊死する場合があります。



血管の老化にブレーキをかけよう

血管の老化には生活習慣が影響しますが、厳しい食事制限やトレーニングは必要ありません。大切なのは、小さな工夫を長く続けることです。今の生活習慣をより良い習慣に一步だけ近づけるため、どんな工夫ができますか？『できるだけこまめに体を動かす』『すきまの時間を見つけて体操する』これも立派な工夫です。

血管の老化は自覚症状がなくてもすすみます。

健診で自分の状態を把握し、生活習慣を工夫して、血管病を防ぎましょう！！

感染症を 予防しましょう



免疫力が衰えている高齢者は感染症にかかりやすく、体力も弱いため感染症にかかると重症化するリスクがあります。

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどの感染症予防対策の基本である「**手洗い**」や「**マスクの着用を含む咳エチケット**」を励行し、感染症を予防しましょう。

こまめに手を洗いましょう

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。

外出先からの帰宅時や**調理の前後**、**食事前**などこまめに手を洗います。

正しい 手の洗い方

手洗いの前に

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をめらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗います。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

新型コロナウイルス
感染症について



厚労省

検索



厚生労働省ホームページより引用

オーラルフレイルを 予防しましょう

～お口の機能の衰えが全身の衰えのきっかけに！～

歯や口の状態の悪化が全身に影響

歯や口の状態の悪化(口腔機能の低下:オーラルフレイル)は、フレイルを引き起こす原因になりやすいことがわかっています。日常生活を送る機能(生活機能)を保つためには、オーラルフレイル対策も重要です。



オーラルフレイルの進行例

前フレイル期 (プレフレイル)

- 口や歯への関心を失う
- 歯周病などで歯を失う
- 活動量が減る



歯を失うことで、閉じこもりぎみになる

オーラルフレイル期

- 滑舌^{かつぜつ}※が悪くなる
- かめない食品が増える
- 食べこぼしやむせが増える

※明確に発音するための口や舌の動き



食欲低下や栄養の偏りを招く

サルコペニア・ロコモ期

- かむ力が減る
- 舌の運動力が減る
- 食べる量が減る



低栄養、サルコペニア、ロコモを招く(P4参照)

フレイル期

- 食べたり飲み込んだりすることが困難になる
- 誤嚥^{ごえん}性肺炎を起こす(P18参照)



フレイルや要介護状態に

口腔ケア、食生活改善などで、予防・回復が可能です

お口のトラブルで全身に影響が及ぶ

低栄養状態

「かむ力」「飲み込む力」が衰えて食事の楽しみがなくなります。食欲不振によるたんぱく質やエネルギーなどの栄養不足から体力や気力が低下します。



サルコペニア

加齢とともに筋肉の量や筋力が減少し、体の機能が衰えた状態です。特に低栄養状態でのたんぱく質不足によって症状は悪化します。



ロコモ

(ロコモティブシンドローム)

栄養不足や運動不足から足腰の関節や筋力が弱まり、転倒・骨折などからの要介護の危険性が高まった状態です。



生活習慣病

歯周病菌や歯周病菌が作る炎症性物質が歯ぐきから血液中に入ることによって動脈硬化を進行させ、脳卒中や心臓病などの重い生活習慣病を招きます。

閉じこもり

「話す力」の衰えや口臭が気になることで人との交流を避けるようになります。その結果、家に閉じこもりがちになり、心身の衰弱が進行します。

認知症

「かむ力」の衰えから栄養不足になったり、脳への刺激や血流量が減ったりすることで、認知症が発症・進行するリスクが高くなる可能性があります。

要注意！高齢期の「誤嚥性肺炎」

65歳以上になったら特に、こえんせい誤嚥性肺炎に注意しましょう。誤嚥性肺炎とは、「飲み込む力」が衰えることで、細菌が飲食物といっしょに誤って気管に入り、肺に流れ込むことで発症する肺炎です。肺炎は高齢者の死亡原因としても警戒が必要な病気です。安全な食べ方と、適切な口腔ケアで予防に努めましょう。

よくかんで食べる

ひと口あたり30回を目安にして、よくかんで食べましょう。また、ひと口の量は少なめにしましょう。

よい姿勢で食べる

上半身を起こした軽い前傾姿勢で、あごは引き気味にします。テーブルの高さは、ひじが90度に曲がる程度。いすを使う場合は深く座り（背中にクッションを入れてもよい）、足を床にしっかりつけると体が安定します。足がつかないときは足置きを使いましょう。



口の中を健康にして全身の健康アップをしよう

オーラルフレイルのチェックをしてみましょう 《当てはまることはありますか?》

■ むせる・食べこぼす



■ 食欲がない
少ししか食べられない



■ 柔らかいものばかり
食べる



■ 滑舌が悪い
舌が回らない



■ お口が乾く
ニオイが気になる



■ 自分の歯が少ない
あごの力が弱い



健康・元気

口に関する“ささいな衰え”
が積み重なると…



オーラルフレイル
フレイル
病気

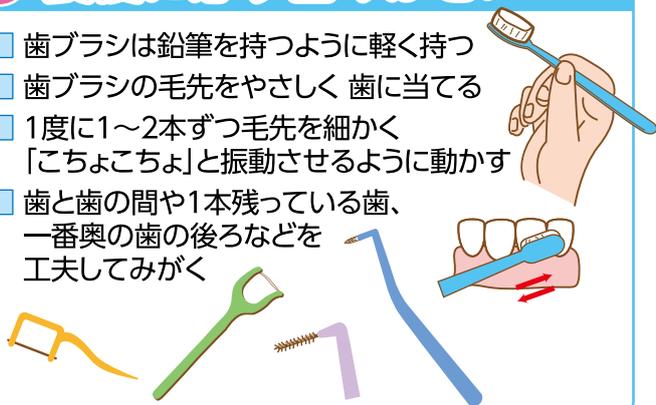
参考：『オーラルフレイル Q&A』著者 平野浩彦、飯島勝矢、渡邊裕

引用：「公益社団法人 日本歯科医師会 オーラルフレイルリーフレット」より

お口の健康度アップのポイント

① 食後に必ず歯みがき!

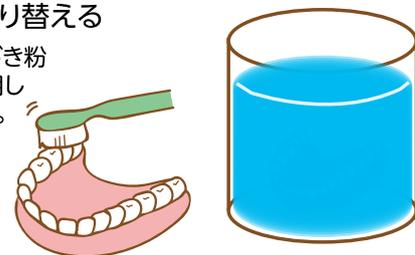
- 歯ブラシは鉛筆を持つように軽く持つ
- 歯ブラシの毛先をやさしく 歯に当てる
- 1度に1~2本ずつ毛先を細かく「こちょこちょ」と振動させるように動かす
- 歯と歯の間や1本残っている歯、一番奥の歯の後ろなどを工夫してみがく



② 義歯(入れ歯)は毎日洗浄!

- 義歯は必ずはずして洗う
- 歯だけでなくバネや吸着部分もしっかり洗う
- 寝るときははずし、水につけて保管する 水は毎日取り替える

※義歯には歯みがき粉(研磨剤)は使用しないでください。



③ お口の体操を習慣に! ~ パタカラ体操 ~



1 **パ** の声は唇をしっかり閉じてから発音します。唇の筋肉で食べこぼしを防ぐトレーニングです。



2 **タ** の声は舌を上あごにつけて発音します。舌の筋肉で食べ物をのどまで動かすトレーニングです。



3 **カ** の声はのどの奥を閉じて発音します。食べ物を飲み込む時にまがって肺に入らないようにのどの奥を閉じるトレーニングです。



4 **ラ** の声は舌を丸めて舌の先を上あごの前歯の裏につけて発音します。

10回ずつ発音し、5回繰り返してみましょう。

出典：一般社団法人大阪府歯科医師会「口腔保健指導ガイドブック」

食べる力を保つには?

食べたり、話したりするなど日々の暮らしの中で、舌、ほお、唇、のどの筋肉などを意識的に大きく動かすことが大事です。手軽にできる口の体操を紹介します。

口や口の周囲の動きをよくする

舌、ほお、唇の動きをよくする



口を閉じたまま、ほおをふくらませたりすぼめたりします。



口を大きく開けて、舌を出したり引っ込めたりします。



舌を出して、上下左右に動かします。



口を閉じて、口の中で舌を上下左右に動かします。

禁煙で心もからだも 元気に

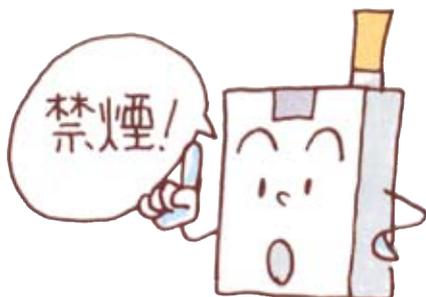
禁煙するとこんな効果があります

循環器系

狭心症や心筋梗塞などの虚血性心疾患の死亡率が低下します！

呼吸器系

肺機能が回復します！



禁煙すると

- 酸欠から解放されて元気になります。
- 血流がよみがえってさわやかになります。
- 咳や痰が減ります。
- がんの危険が減ります。
- イライラしないあなたになれます。
- 1本3分、20本で1時間の余裕ができます。

禁煙治療が保険適用となる条件

- 1 現在ただちに禁煙しようと考えている。
- 2 下にある「ニコチン依存症診断テスト」の結果が5点以上である。
- 3 一日平均喫煙本数×喫煙年数=200以上である。
- 4 医療機関で禁煙治療の説明を受け、禁煙治療を受けることを文書により同意できる。

禁煙のメリット

- 1 がん、心臓病・脳卒中、慢性閉塞性肺疾患になるリスクが軽減される。
- 2 禁断症状によるイライラや不快感がない。
- 3 美しさと健康を維持しやすい。
- 4 白い歯、きれいな息。
- 5 時間とお金を節約できる。



ニコチン依存症診断テスト (5点以上はニコチン依存症)

		はい 1点	いいえ 0点
1	自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまいましたか。		
2	禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか。		
3	禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなることがありましたか。		
4	禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがありましたか。(イライラ、神経質、落ち着かない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加)		
5	4 どうかかった症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか。		
6	重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか。		
7	タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。		
8	タバコのために自分に精神的問題※が起きているとわかっても、吸うことがありましたか。		
9	自分はタバコに依存していると感じることがありましたか。		
10	タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか。		
	合計		

※喫煙や本数を減らしたときに出現する離脱症状(いわゆる禁断症状)ではなく、喫煙することによって神経質になったり、不安や抑うつなどの症状が出現している状態

「ニコチン依存症スクリーニングテスト (Tabacco Dependence Screener)」

バランスのよい食事で健康長寿に

高齢期の食事のとり方は、中年期とは異なってくる

中年期までは脳卒中や心臓病、糖尿病といった生活習慣病を予防するために、エネルギーのとり過ぎや、動物性脂肪の多い食品を控えることなどが、食事における留意点でした。

しかし高齢期、特に75歳くらいから、食事の量が減ったり、好きなものや食べやすいものばかり食べる傾向が出てくると、体を維持するための「たんぱく質」や活動のための「エネルギー」が不足した低栄養状態になりやすくなります。低栄養状態になると、体の脂肪や筋肉が減り身体機能が低下して、要介護状態や病気にかかりやすくなります。

低栄養状態は血液中の主要なたんぱく質である「血清アルブミン」の値で判定されますが、肥満度を示すBMIという指数や体重の減少によって、その危険性のある程度自分で知ることができます。

BMIの計算法

$$\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

※身長はcmではなくmで計算します。

あなたのBMIは? = $\frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$

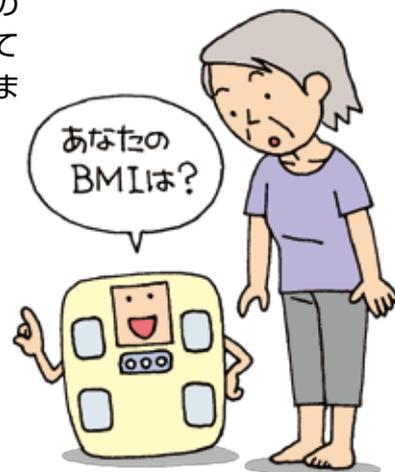
例 体重50kg、身長160cmの場合 ▶ BMI = $50 \div 1.6 \div 1.6 = 19.5$ (やせ)

BMIとは、身長と体重の比率で肥満度を判定する方法です。後期高齢者の場合、太っていてもBMIが30以下なら健康への影響は心配ないといわれています。逆に21.4以下になると「やせ」の判定となり、低栄養状態が疑われます。毎日の食事に注意が必要です。

BMIの判定表

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より)

年齢	やせ (低栄養状態)	適正範囲	肥満
18~49歳	18.4 以下	18.5 ~ 24.9	25.0 以上
50~64歳	19.9 以下	20.0 ~ 24.9	25.0 以上
65歳以上	21.4 以下	21.5 ~ 24.9	25.0 以上



「健康長寿」を実現する 食生活のポイント

しっかり食べましょう

外出の機会が少ないなど、不活発な生活が続くと、食欲不振になりやすく、「栄養不足(低栄養状態)」に陥る危険があります。1日3食きちんと食べ、栄養バランスのよい食事を心がけてフレイルを防ぎましょう。

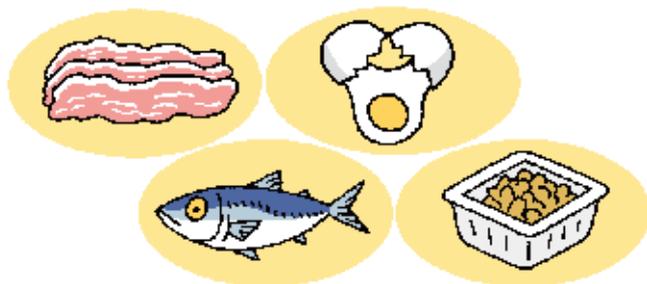
「一汁三菜」が基本

和定食などの「一汁三菜」は、主食・主菜・副菜がそろっているので、自然とバランスよく栄養がとれます。毎日の献立の基本にしましょう。



「たんぱく質」を意識して

肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質を、毎食とるように意識しましょう。たんぱく質は筋肉量の維持などに大切な成分です。



※腎臓病など持病がある人は、たんぱく質の摂取量について主治医に相談しましょう。

1日10種類の食品をとる

次の10種類の食品を毎日食べると、フレイルになりにくいことがわかっています。1日7種類以上を目標に、できるだけ多くの食品をとるようにしましょう。

- | | |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> 肉類 | <input checked="" type="checkbox"/> 緑黄色野菜 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 魚介類 | <input checked="" type="checkbox"/> 海藻類 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 卵 | <input checked="" type="checkbox"/> いも類 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 大豆・大豆製品 | <input checked="" type="checkbox"/> 果物 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳・乳製品 | <input checked="" type="checkbox"/> 油脂類(油を使った料理) |



東京都健康長寿医療センター研究所などの研究による

食べることを楽しむ工夫をしましょう

- 食べたいと思うものを買ってきたり外食を楽しみましょう
- 家族や友人などと楽しく会食する機会を作りましょう
- お住まいの地域で食事に関するイベントがあれば参加しましょう



ぐっすり眠って さわやかな毎日を

夜、ちゃんと眠れていますか？

睡眠は、こころとからだの健康に密接に関係しています。自覚がなくても、睡眠障害があると、心身にさまざまな悪影響がでます。あなたは夜ちゃんと眠れていますか？

★1つでも当てはまれば、睡眠障害のおそれがあります

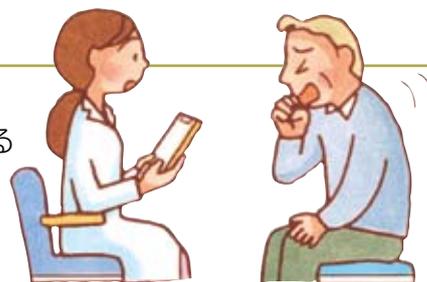
- なかなか寝つけない
- 早く目覚めてしまう
- 夜中に何度か目覚めてしまう



※不眠症の主な症状をもとに作成

寝不足や不眠が続くとこんな影響が

- 免疫力が下がる ▶ かぜなどの感染症にかかりやすくなる
- 身体機能に影響 ▶ 高血圧や糖尿病などの生活習慣病のリスクが増加する
- 意欲が低下したり、うつ状態に ▶ 社会的な活動ができにくくなる
- 集中力や注意力が低下する ▶ もの忘れやけがなどの原因に
- からだのリズムがおかしくなる ▶ 認知症の人の夜間徘徊など



快眠を得やすいライフスタイル

短い昼寝(午後1～3時、30分以内)

脳の疲労回復に有効。認知症の危険が5分の1に



夕方の軽い運動(午後5時頃、30分程度)

夕方は体温リズムが最高値に近く、からだの負担が少なく効果も高い



生活にメリハリをつけて、良質な睡眠の確保を
快眠で、心身の健康維持・改善を！

なぜ短い昼寝と夕方の運動が快眠につながるのか

高齢期では生体リズムのメリハリが悪くなるため日中、夕方に眠気に襲われやすくなります。しかし、夕方にうとうとしてしまうと、夜、熟睡するために必要な適度な疲労や睡眠物質が使われてしまい、夜、眠れなくなってしまうのです。短い昼寝はそれを防ぎます。

また、睡眠は特に体温のリズムと関係します。体内の温度が下がっていくときに入眠しやすくなりますが、体温は朝方が最も低く、夕方に最も高くなります。夕方に運動をすることは、運動の効果を上げ、居眠り防止にもなり、運動で上昇した体温が夜に向けて下がっていくことで眠りにつきやすくなるという効果があるのです。

30分以内の短い昼寝は、アルツハイマー型認知症の発症を5分の1に減らし、逆に1時間以上の昼寝は危険性を2倍にすることが指摘されています。

※朝田隆医師らの研究による

快眠のためのすごし方



朝

- 決まった時間に起床
- 太陽の光を浴びる
- 規則正しい食事



※朝に太陽の光をしっかり浴びるとからだのリズムが調整されます。



昼

- 昼寝（午後1～3時の間で30分以内。認知症予防にも効果的）
- クラブや趣味、家事などを楽しむ
- 明るいところですぐです



※楽しい笑いのひとときを。笑いは脳を活性化させ、免疫力を向上させます。



夕方

- 軽い運動（午後5時頃）



☆夕食から入眠まで居眠りをしないこと！



夜

- 脳と心身をリラックスさせて（こころが落ち着く音楽などを）
- お風呂はぬるめに
- アルコール・カフェインは避けて（お酒は晩酌程度に）
- 寝床で悩み事を考えない



体温の状況

（朝）上昇を始める

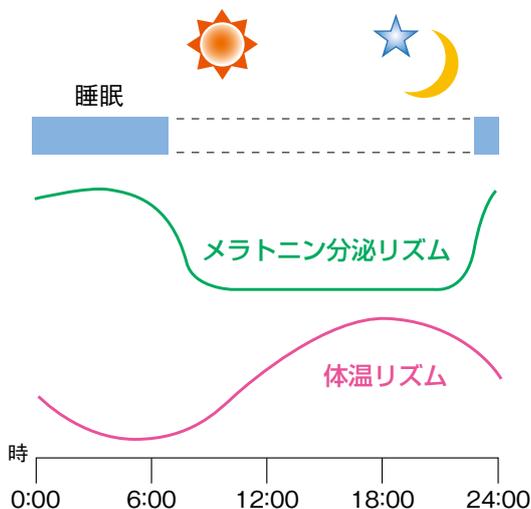
（昼）上昇中

（夕方）最も高くなる

（夜）下降を始める

睡眠と生体リズムについて

睡眠は生体リズム（特に体温）と関係しています。体温は、朝方が最も低く、夕方に最も高くなります。つまり人は体温の下降とともに眠り、上昇していくと目を覚まします。体温がスムーズに下がることが眠りをさそうのです。

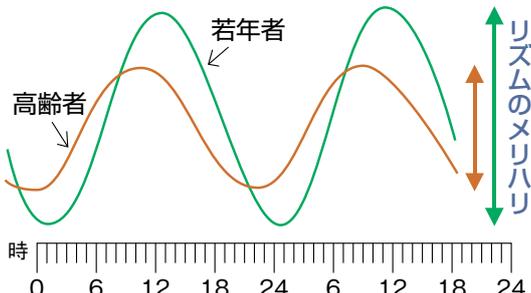


睡眠に関するメラトニンというホルモンは、体温を下降させる働きがあり、からだは夜と感じる時期に増加します。夜、遅くまで明るい電気がついていると、ホルモンの分泌が抑えられ、自然な体温下降が妨げられ、入眠しにくくなります。

逆に朝日をたっぷり浴びると、リズムが調整されます。日中、明るいところですぐすことも、リズムのメリハリに重要です。

生体リズムと加齢

高齢になると生体リズムが前だおしになりがちです。生活にメリハリを心がけ、生体リズムの調整をしましょう。



うつに 気をつけましょう

「別れ」が多い高齢期はうつに要注意

配偶者や友人との死別など、喪失感そうしつを抱きやすい高齢期は「うつ」状態になりやすい時期です。

うつになると活動が減るため、衰弱の悪循環に陥りやすく、最も注意が必要な「病気」の一つです。

うつは治る病気です。
早めに専門医の診断を受けましょう。

喪失感からうつに



高齢者のうつの特徴

- 気持ちに変化がなくとも、からだにさまざまな異変がでることがあります。
- 認知症と間違えられることがあります。
- 大病のあとに発症することがあります。
- うつになると、心筋梗塞こうそく、骨粗しょう症、感染症、認知症になりやすく、要介護状態になりやすくなります。

「うつは万病のもと」といえます



**うつかな、と思ったら、
かかりつけ医に相談を**

- ① 高齢期はうつになりやすい
- ② 「うつは万病のもと」である
- ③ うつは治る病気なので、早めに診断を！

「うつは高齢者の友」と呼べるほどかかりやすい病気です。恥ずかしがらずに、すぐかかりつけ医に相談しましょう。できれば、心療内科、精神科などの専門医の診察を受けましょう。

あなたは今、うつではないですか？ 念のためチェックしてみましょう

次の各項目について、「はい」「いいえ」で教えてください。 老年うつスケール(Geriatric Depression Scale:GDS)を元に作成

項目 1 これまでやってきたことや興味があったことの多くを、最近やめてしまいましたか。 (は い) (いいえ)

項目 2 自分の人生をむなししいものと感じますか。 (は い) (いいえ)

項目 3 退屈とを感じることはありますか。 (は い) (いいえ)

項目 4 頭から離れない考えに悩まされることがありますか。 (は い) (いいえ)

項目 5 自分になにか悪いことが起こるかもしれないという不安がありますか。 (は い) (いいえ)

項目 6 自分は無力と感ずることがよくありますか。 (は い) (いいえ)

項目 7 落ち着かずいらいらすることがよくありますか。 (は い) (いいえ)

項目 8 外に出て新しい物事をするより、家の中にいるほうが好きですか。 (は い) (いいえ)

項目 9 自分の将来について心配することがよくありますか。 (は い) (いいえ)

項目 10 ほかにの人に比べて記憶力が落ちたと感じますか。 (は い) (いいえ)

項目 11 沈んだ気持ちになったり、憂うつになったりすることがよくありますか。 (は い) (いいえ)

項目 12 自分の現在の状態はまったく価値のないものと感じますか。 (は い) (いいえ)

項目 13 過去のことについて、いろいろと悩んだりしますか。 (は い) (いいえ)

項目 14 いまの自分にはなにか新しい物事を始めることはむずかしいと思いますか。 (は い) (いいえ)

項目 15 いまの自分の状況は希望のないものと感じますか。 (は い) (いいえ)

項目 16 ほかに人はあなたより恵まれた生活をしていると思いますか。 (は い) (いいえ)

項目 17 ささいなことで落ち込むことがよくありますか。 (は い) (いいえ)

項目 18 泣きたい気持ちになることがよくありますか。 (は い) (いいえ)

項目 19 物事に集中することが困難ですか。 (は い) (いいえ)

項目 20 あなたは社会的な集まりに参加することを避けるほうですか。 (は い) (いいえ)

(は い) の数 コ... **A**

項目 21 自分の生活に満足していますか。 (は い) (いいえ)

項目 22 将来に希望がありますか。 (は い) (いいえ)

項目 23 ふだんは気分のよいほうですか。 (は い) (いいえ)

項目 24 あなたはいつも幸せと感じていますか。 (は い) (いいえ)

項目 25 いま生きていることは素晴らしいことと思いますか。 (は い) (いいえ)

項目 26 人生とは、わくわくするような楽しいものと思いますか。 (は い) (いいえ)

項目 27 自分は活力があふれていると感じますか。 (は い) (いいえ)

項目 28 朝、気持ちよく起きることが出来ますか。 (は い) (いいえ)

項目 29 あなたは簡単に決断することができるほうですか。 (は い) (いいえ)

項目 30 昔と同じくらい頭がさえていますか。 (は い) (いいえ)

(いいえ) の数 コ... **B**

評価の仕方 **A** **B** の合計が **11以上** あった場合はうつの可能性があります。

認知症を予防しましょう

～認知症は誰でもかかる可能性がある病気です～

生活習慣で認知症を予防することができます

有酸素運動をしよう

ウォーキングなどの有酸素運動をすると、血流がよくなり脳に十分な酸素や栄養が送られるため、また脳血管疾患の予防にも有効なため、認知症になりにくくなることがわかっています。週に2日以上、1日30分以上（10分ずつ3回に分けて行ってもよい）の有酸素運動が推奨されています。

週に2日以上、1日30分以上が理想。1日の歩数は7,000～8,000歩を目標に！



活発な生活で脳を活性化しよう

豊かな人間関係を築いている人、地域活動などに積極的な人ほど認知症になりにくいことがわかっています。また料理、旅行、園芸、囲碁、将棋、麻雀など計画力や思考力を多く使う活動や趣味も認知症予防に効果があります。



認知症予防に効果のある食生活をしよう

野菜を多く食べよう

野菜や果物に含まれているビタミンC、ビタミンE、βカロテンの抗酸化作用は認知症予防に効果があると考えられています。

ビタミンCを多く含むもの

キウイ、イチゴ、グレープフルーツ、ジャガイモ、キャベツ、小松菜、ブロッコリーなど



ビタミンEを多く含むもの

アボカド、カボチャ、玄米、春菊、ウナギ、ピーナツ、サツマイモなど



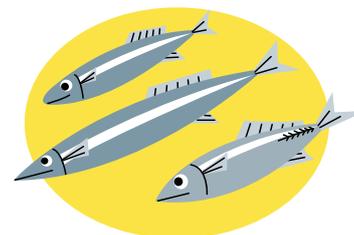
βカロテンを多く含むもの

青ネギ、アスパラガス、オクラ、カボチャ、ニンジン、トマト、ピーマンなど



魚を食べよう

サバ、イワシ、サンマ、アジ、マグロなど青背の魚に多く含まれているDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）と呼ばれる不飽和脂肪酸には、脳の神経伝達をよくしたり、脳の血流をよくする働きがあります。



「ひょっとして認知症かな？」

気になり始めたら自分でチェックしてみましょう

自分でできる認知症の気づきチェックリスト

最もあてはまるところに○をつけてください。

※ご家族や身近な方がチェックすることもできます。

チェック①		チェック②		チェック③		
財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか		5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか		周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあるとされますか		
まったく ない	1点	ときどき ある	2点	まったく ない	1点	
頻繁に ある	3点	いつも そうだ	4点	ときどき ある	2点	
頻繁に ある	3点	いつも そうだ	4点	頻繁に ある	3点	
いつも そうだ	4点	頻繁に ある	3点	いつも そうだ	4点	
チェック④		チェック⑤		チェック⑥		
今日が何月何日かわからないときがありますか		言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか		貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか		
まったく ない	1点	ときどき ある	2点	問題なく できる	1点	
頻繁に ある	3点	いつも そうだ	4点	だいたい できる	2点	
頻繁に ある	3点	いつも そうだ	4点	あまり できない	3点	
いつも そうだ	4点	頻繁に ある	3点	できない	4点	
いつも そうだ	4点	頻繁に ある	3点	できない	4点	
チェック⑦		チェック⑧		チェック⑨		
一人で買い物に行けますか		バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか		自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか		
問題なく できる	1点	だいたい できる	2点	問題なく できる	1点	
あまり できない	3点	できない	4点	だいたい できる	2点	
あまり できない	3点	できない	4点	あまり できない	3点	
できない	4点	あまり できない	3点	できない	4点	
できない	4点	できない	4点	できない	4点	
チェック⑩		<p>チェックしたら、 ①～⑩の合計を計算 ▶ 合計点 <input type="text"/> 点</p> <p>20点以上の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。</p> <p>30ページを参考に医療機関や相談機関に相談してみましょう。</p> <p>※このチェックリストの結果はあくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。認知症の診断には医療機関での受診が必要です。</p> <p>※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。</p>				
電話番号を調べて、電話をかけることができますか	問題なく できる	1点	だいたい できる	2点	あまり できない	3点
問題なく できる	1点	だいたい できる	2点	あまり できない	3点	
あまり できない	3点	できない	4点	あまり できない	3点	
あまり できない	3点	できない	4点	できない	4点	

出典／東京都福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課「知って安心認知症」（令和3年11月発行）

認知症について どこに相談すればよいの？



まずは、かかりつけ医か地域包括支援センター、認知症初期集中支援チームなどに相談しましょう。それぞれの状況に応じて、以下のように専門医療機関などにつないでくれますので、専門医による診察や治療、支援などが受けられます。

認知症かもしれない

認知症について
知りたい、予防したい

認知症の家族や知人の
ことで相談したい

かかりつけ医に相談



「もしかしたら?」と思っても、どの病院に行けばよいかわからない場合は、まずは普段からつき合っている「かかりつけ医」に相談しましょう。本人が余り抵抗なく受診できま
すし、認知症の専門医を紹介してくれます。

※初期の認知症の診断は難しいので、なるべく認知症専門医のいる専門医療機関を紹介してもらおうにしましょう。

地域包括支援センターに相談



ケアマネジャーや保健師、社会福祉士などの専門家が相談に乗ってくれますので、まずお住まいの市区町村の地域包括支援センターに相談してみま
しょう。専門の医療機関の紹介や家族の対応のアドバイスなどが受けられます。

連携

紹介・連携

紹介・連携

認知症疾患医療センター

認知症の専門相談や診断、救急対応などを行っています。

専門医療機関

認知症の診断や治療、生活指導などを行う専門外来です。

●精神科 ●神経科 ●神経内科 ●脳外科 など

認知症サポート医

認知症の診療に習熟し、かかりつけ医への助言や支援を行い、専門医療機関や市区町村との連携を行う医師です。



連携

認知症初期集中 支援チーム

医師や保健師などで構成された専門家チームです。認知症の人や認知症の疑いがある人、その家族を訪問し、困りごとや心配ごとなどの相談対応や、認知症の診断や適切な医療サービス、介護サービスの紹介などの初期に必要な支援をしてくれます。

これも
知って
おきたい

全国のもの忘れ外来一覧 (公益社団法人 認知症の人と家族の会サイトより)

全国のもの忘れ外来、認知症外来、認知症疾患医療センターなどが検索できます。

https://www.alzheimer.or.jp/?page_id=2825

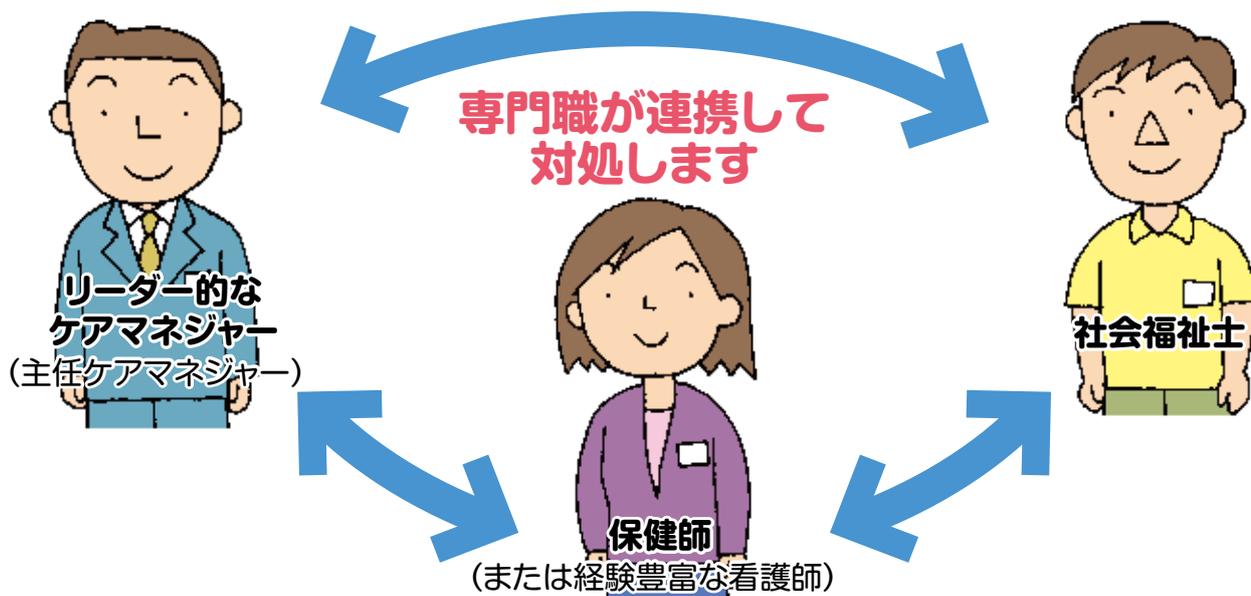


認知症ケアパス

認知症ケアパスとは、認知症の発症予防から人生の最終段階までの進行に応じ、住んでいる地域で受けられるサービス・支援などの流れをわかりやすくまとめたものです。自治体ごとに作成しており、ホームページなどに掲載しているほか、地域包括支援センターなどでも情報提供しています。

皆さんの総合相談窓口 地域包括支援センター

高齢者が住み慣れた地域で、その方らしい生活を送るためには、介護保険、介護予防のサービスをはじめ、福祉・医療・権利擁護などさまざまな支援が、包括的・継続的に提供される必要があります。そこで、高齢者の生活を支える総合相談機関として、また介護予防ケアマネジメントの拠点として、自治体などにより地域包括支援センターが設置されています。お気軽にご相談ください。



地域包括支援センターの主な役割

介護や健康についての相談

「介護保険を利用したい」「介護予防を实践したい」「今の健康を維持したい」といった高齢者の介護や健康についての相談に対応し、要介護認定の申請代行や、介護予防のためのケアプラン作成、受けられるサービスの紹介などを行います。

権利や財産についての相談

「悪質商法や振り込み詐欺の被害にあった」「近所の高齢者が虐待にあっている気がする」「認知症などで財産管理に自信がない」といった高齢者の権利や財産などをおびやかす相談に対応し、被害の防止や救済、制度の紹介などを行います。

地域での暮らしを見守ります

高齢者がいつまでも住み慣れた地域で安心して暮らせるように、介護にかかわるケアマネジャーへの指導や支援をはじめとして、さまざまな関係機関や地域住民のみなさんと協力できるネットワークづくりを進め、その中心的な役割を担います。

身近な医師・歯科医師を持っておこう

かかりつけの医師・歯科医師の存在が大きな支えになる

かかりつけの医師とは日ごろから診察や健康管理をしてくれる身近なクリニックや診療所の医師のことです。かかりつけの医師を持っていると、本人や家族を含めた病歴、体質、検査歴、生活習慣などを把握してくれているため、ちょっとした異変でも病気を早期に発見することができるとともに、必要に応じて適切な専門医や高度先進医療を行う病院などを紹介してくれます。いざというときには電話で対応してくれたり、通院ができなくなった場合に往診をしてくれる医師も増えているので、高齢者が健康を維持するために、かかりつけの医師の存在は大きな支えになります。

歯科医師についても同様です。かかりつけの歯科医師を持ち、定期的に歯（義歯）や口の中の状態をチェックしてもらうことが、全身の健康づくりに大きく役立ちます。

かかりつけの医師を持っていると…

どんな病気でも相談できる

適切な専門医や病院を紹介してくれる

自分の健康状態を把握してくれている

専門的な治療が済んだ後の療養管理を引き受けてくれる

医療費のムダ遣いをしなくて済む



かかりつけの薬局を持つことも大切です

最近では、医師の診察を受けて処方せんをもらい、外部の保険調剤薬局で薬を受け取る院外処方が一般的になっています。できれば自分の家の近くなど便利なところにかかりつけ薬局を持ち、複数の医療機関にかかっている場合でも同じ薬局から薬を受け取ることをおすすめします。

かかりつけ薬局のメリット

- 自分の薬歴やアレルギーなどを把握してくれる
- 複数の医療機関から薬を処方されている場合、薬の重複や相互作用の危険性をチェックしてくれる
- ジェネリック（後発）医薬品の利用について相談できる
- 市販薬やサプリメントの利用についても相談に乗ってもらえる

「お薬手帳も活用しましょう」

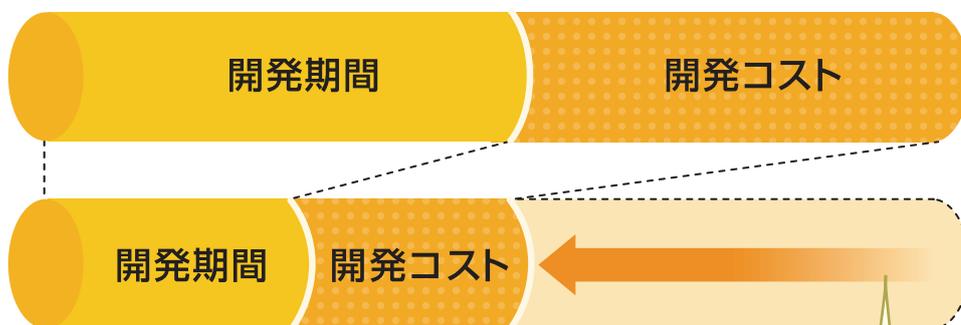
上手に医療費を節約

～ジェネリック医薬品を利用してみませんか？～

ジェネリック医薬品とは？

ジェネリック医薬品とは、先発医薬品(これまで使われてきた新薬)の特許が切れた後に販売される医薬品であり、先発医薬品と同じ有効成分を同量含み、同等の効き目があると国に認められた医薬品です。開発期間が短く、開発コストが抑えられていることから、先発医薬品より安価で経済的です。

ポイント 先発医薬品より安価で経済的です



(注1) 先発医薬品と色や大きさ、形などが異なる場合があります。

(注2) 使用できる病気(効能)が異なるなどの理由で切り替えできない場合があります。

開発期間が短く、開発コストが抑えられるのでお薬代が安くできます。

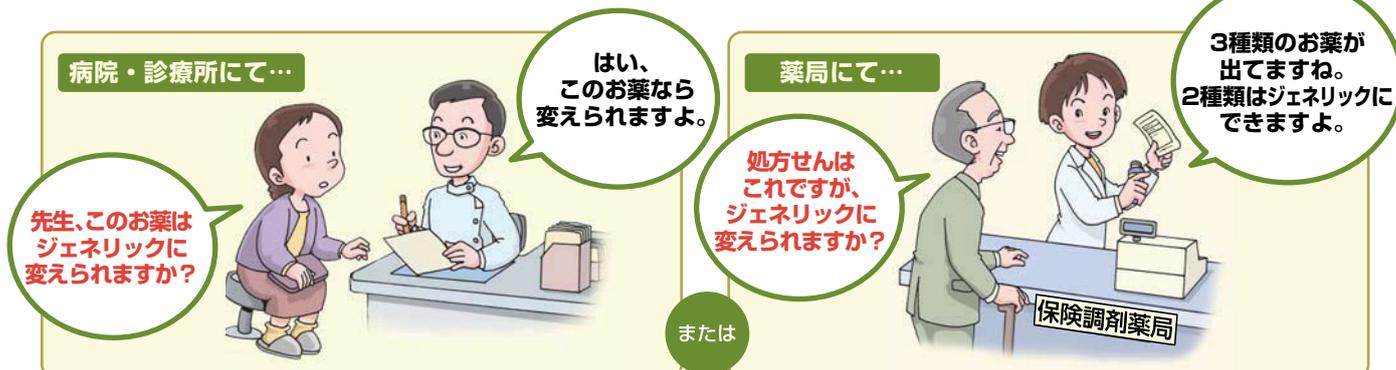
ご理解を！

- すべての先発医薬品に対してジェネリック医薬品が対応しているわけではありません。
- 医療機関や薬局での取り寄せに時間がかかる場合があります。

ジェネリック医薬品に切り替えるには？

かかりつけの医師または薬剤師にご相談ください。

※処方せんに医師の変更不可の記入がなければ、薬局でジェネリック医薬品に変更できます。



病院・診療所にて…

先生、このお薬はジェネリックに変えられますか？

はい、このお薬なら変えられますよ。

薬局にて…

処方せんはこれですが、ジェネリックに変えられますか？

3種類のお薬が出てますね。2種類はジェネリックにできますよ。

または

柔道整復、はり、きゅう、あん摩・マッサージのかかり方

① 柔道整復師の施術を受けるとき

健康保険が使える場合

- 骨折 ●脱臼 ●打撲及び捻挫等（いわゆる肉ばなれを含む。）

※骨折・脱臼については、応急手当をする場合を除き、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です。

施術を受けるときの注意

- 単なる肩こり、筋肉疲労などに対する施術は保険の対象にならず、全額自己負担になります。
- 柔道整復師が患者の方に代わって保険請求を行うことが認められているため、自己負担を支払うことで施術を受けることができます。施術を受けたときには、「療養費支給申請書」の施術箇所や回数を確認し、署名または押印してください。

② 医師が必要と認めた、はり、きゅう、あん摩・マッサージの施術を受けるとき

健康保険の対象となる疾患や症状

- はり、きゅう
 - ・神経痛 ・リウマチ ・けいわん頸腕症候群
 - ・五十肩 ・腰痛症 ・けいつい頸椎捻挫後遺症
 - ・その他慢性的な疼痛とうつうを主症とする疾患

●あん摩・マッサージ

筋麻痺・関節拘縮などで、医療上マッサージを必要とする症例



施術を受けるときの注意

- 保険の適用には、あらかじめ医師の発行した同意書または診断書が必要です。
- 単に疲労回復や慰安を目的としたものや、疾病予防のためのマッサージなどは保険の対象とならず、全額自己負担となります。
- 保険医療機関（病院、診療所など）で同じ対象疾患の治療を受けている間は、はり、きゅう施術を受けても保険の対象にはなりません。

柔道整復等の施術を受けられたときは、医療費控除の対象となります。必ず領収書を受け取りましょう。

交通事故にあったとき

交通事故など第三者の行為によって傷病を受けた場合でも、後期高齢者医療制度で診療を受けることができます。この場合、広域連合が医療費(一部負担金を除く)を一時立替えて医療機関等へ支払い、あとで第三者(加害者)に請求します。

- ① 警察署に届け出て、『交通事故証明書』を発行してもらってください。
- ② 『交通事故証明書』、『印かん』、『被保険者証』を持って**市区町村担当窓口**で『**第三者行為による傷病届**』の手続きをしてください。



注意!

加害者から治療費を受け取ったり、示談を済ませたりすると、後期高齢者医療制度による医療を受けられなくなる場合があります。

示談をする前に必ず市区町村担当窓口(後期高齢者医療担当)にご相談ください。

突然の病気やケガで

救急車を呼んだ方がいい？ **病院**へ行った方がいい？

近くの**救急病院**はどこ？ **応急手当**の方法は？

迷ったときは「**救急安心センターおおさか**」へご相談ください

 **# 7 1 1 9** または 06(6582)7119へ

24時間
365日対応

緊急の場合は迷わず
119番へ



注意 対応できない相談

- ・医薬品に関する相談
- ・治療方針に関する相談
- ・健康相談や介護相談



高齢者を狙った詐欺防止

「還付金があるので、ATMに行ってください」と、
電話が来たら…… **還付金詐欺** です！

固定電話

電話でATMに誘導します

- **役所の職員**を名乗り「期限は過ぎていますが
今日中なら医療還付**2万3,368円**を返す手続きが
できます」等と**具体的な金額**を話して信じ込ませます。



今日中なら
手続き出来ます

D・D

ATM

ATMから電話をすると……

- 「指示通りに」と言葉巧みにATMを操作させ、
矢継ぎ早に指示をし、考える暇を与えません。



よく分からないけど
お金がもらえるなら

かもすけぞん

振込前に

指示どおりATMを操作すると……

- **犯人の口座に「振り込み」**をさせられます。



**ATMで還付金は
絶対に戻りません！**

イラストは
大阪府警察特殊詐欺被害防止
啓発キャラクターです

「ストップ!ATMでの携帯電話」

- ATM利用時には**携帯電話で通話しない、させない**
- **携帯電話で通話しながらATMを操作している
高齢者を見かければ声を掛け、110番通報する**



大阪府警察は、還付金詐欺の被害を防ぐため、「ストップ!ATMでの携帯電話」運動を推進中です。

大阪府警察本部 府民安全対策課 特殊詐欺対策第四係
☎06-6943-1234(内線34463) 対応時間:平日9:00-17:30

毎月 **¥3,000** 相当の
電子マネー等が当たるチャンス!



おおさか健活マイレージ

アスマイル

アスマイルは、日々の健康活動でポイントが貯まる大阪府の健康アプリです。

<p>歩く</p> <p>300 pt</p>	<p>歯を磨く</p> <p>50 pt</p>	<p>朝食をとる</p> <p>50 pt</p>	<p>人間ドックや 健康診断を受ける</p> <p>1,000 pt</p>	<p>健康コラムを 読む</p> <p>50 pt</p>
-------------------------	--------------------------	---------------------------	--	-----------------------------------

日々のデータもわかる!

体重・睡眠時間・血圧・脈拍・歩数など、
毎日記録できます。
過去のデータも、いつでも見られます。



健康情報もお届け!

季節ごとの情報や、話題のダイエットなど
健康コラムを発信しています。
他にも、大阪府内のイベント情報など
お役立ち情報もあります。



毎週の抽選

コーヒー・
スムージー
など

毎週・毎月の
抽選で当たる!

毎月の抽選

¥3,000
相当の電子マネー等

参加方法はこちら!

下記二次元コードからアプリをダウンロードしてください



スマホをお持ちでない方も...

専用歩数計(有料)で
参加できます。

※歩数計のみで参加される場合は、取得できるポイント項目に制限があります。



お問い合わせ

詳しくは ▶ おおさかアスマイル

<https://www.asmile.pref.osaka.jp/>

おおさか健活マイレージ アスマイル事務局

Tel. 06-6131-5804 Fax. 06-6452-5266

受付時間 9:00~17:00(土日祝・12/29~1/3除く)

参加資格 大阪府在住の18才以上の方 大阪府内の市町村に住民登録がある方

※アスマイルでは、右記のアプリと連動いたします。[iOS:ヘルスケア / Android:Googlefit]

75歳になったら 後期高齢者医療の保険料の納付は 納付書よりも口座振替で！

安全！

現金を持ち運ばなくても大丈夫。

確実！

納め忘れの心配なし。
延滞金の心配なし。

簡単！

納付での外出が不要。
納付書の管理が不要。



口座振替のお手続きは、
お住まいの市区町村窓口まで
お問い合わせください。

大阪府後期高齢者医療広域連合

〒540-0028

大阪府中央区常盤町1丁目3番8号 中央大通FNビル8階

電話 (06)4790-2031 (給付課)

(06)4790-2028 (資格管理課)

(06)4790-2029 (総務企画課)

FAX (06)4790-2030 (共通)

<https://www.kouikirengo-osaka.jp/>